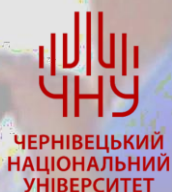


Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Яський університет імені А.Й.Кузи



МАТЕРІАЛИ

міжнародної науково-практичної
інтернет-конференції
приуроченій Всесвітньому дню науки

**«ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНА РУХОВА
АКТИВНІСТЬ У СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ»**

10 Листопада 2020 р.
ЧЕРНІВЦІ

Редакційна колегія

Зорій Ярослав Богданович – доктор педагогічних наук, доцент, декан факультету фізичної культури та здоров'я людини Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича – *голова редакційної колегії*;

Наконечний Ігор Юрійович – кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича;

Балацька Лариса Василівна – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, заступник декана з наукової роботи та міжнародних зв'язків;

Гакман Анна Вікторівна – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича;

Галан Ярослав Петрович – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича.

О – 046 ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНА РУХОВА АКТИВНІСТЬ У

СУЧАСНОМУ СУПІЛЬСТВІ : матеріали Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (м. Чернівці 10.11.2020 року) / за редакцією Я.Б. Зорія. – Чернівці:Чернівецький нац. ун-т, 2020. – 272 с.

У Збірнику представлені результати теоретичних і прикладних досліджень із широкого спектру науково-методичних проблем оздоровчо-рекреаційної рухової активності, а саме: історико-філософські, соціально-економічні, психологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності у світі, використання засобів оздоровчого фітнесу у системі підготовки спортсменів, застосування інноваційних технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення, досвід та перспективи використання засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності у програмах фізичної терапії та ерготерапії, актуальні проблеми підготовки фахівців із фітнесу та рекреації у сучасному суспільстві.

Збірник містить матеріали Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (м. Чернівці 10.11.2020 року).

УДК 796.013.1(08)

© Чернівецький національний
університет, 2020

ЗМІСТ

РОЗДІЛ 1. ІСТОРИКО-ФІЛОСОФСЬКІ, СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНІ, ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У СВІТІ

CHORNOMORD YEUVHENIIA. THE INFLUENCE OF HEALTH SWIMMING ON THE HUMAN BODY	12
HUNCHAK RUSLAN. HEALTH SYSTEMS IN EUROPE IN THE XIX-XX CENTURIES	14
TSIKHOTSKA RUSLANA. SPORT AND FITNESS AS A LIFESTYLE OF MODERN MAN	16
БУЛГАКОВА ТЕТЯНА. МОРАЛЬНО-ЕСТЕТИЧНЕ ВИХОВАННЯ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ІЗ ФІТНЕСУ ТА РЕКРЕАЦІЇ В ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ШКОЛАХ УКРАЇНИ У ДРУГІЙ ПОЛОВИНІ ХХ СТОЛІТТЯ	18
ВАСКАН ІВАН, ПАНЬКЕВИЧ ТЕТЯНА. КОНЦЕПТУАЛЬНІ ПІДХОДИ ДО ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ ТА ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ.....	19
ВАСКАН ІВАН, ПРОДАН МАКСИМ. ЗНАЧЕННЯ ПРИНЦИПІВ РЕАЛІЗАЦІЇ СПЕЦІАЛЬНО-ОРГАНІЗОВАНОЇ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ В СИСТЕМІ ОЗДОРОВЛЕННЯ НАСЕЛЕННЯ	22
ВІЛГОРСЬКИЙ ОЛЕКСАНДР. ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНА АНІМАЦІЯ ЯК СКЛАДОВА СФЕРИ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ.....	24
ГНЕСЬ НАТАЛІЯ. ОРГАНІЗАЦІЯ ІГОР ДЛЯ МОЛОДІ У ПЕДАГОГІЧНІЙ СПАДЩИНІ ЛЮДВІГА ЛЕХНЕРА	26
ГОЛОВАЧУК СЕРГІЙ. ФІТНЕС В ІСТОРИЧНОМУ КОНТЕКСТІ: ПОХОДЖЕННЯ ТА ВИНЕКНЕННЯ	29
ГРИГОРИШИНА ТЕТЯНА. ІСТОРИЧНА ЕВОЛЮЦІЯ СИСТЕМ АЕРОБІКИ ХХ-ГО СТОРІЧЧЯ.....	31
ЙОПА ТЕТЯНА, ОСТАПОВ АНДРІАН. РОЗВИТОК СИЛИ ТА ВИТРИВАЛОСТІ ПІД ЧАС ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ	33
МАРЧЕНКО ОКСАНА, ЦИКАЛО ЛЮДМИЛА. ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ: ІСТОРИЧНИЙ АСПЕКТ...	35
ОМЕЛЬЧЕНКО ТЕТЯНА. РУХОВА АКТИВНІСТЬ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОГО СПРЯМУВАННЯ ЯК ЗАСІБ ОПТИМІЗАЦІЇ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ	37
ПАНГЕЛОВА НАТАЛІЯ, ТРОЦЕНКО ТЕТЯНА. ОСНОВНІ ТЕОРЕТИЧНІ ПОЛОЖЕННЯ ВИНИКНЕННЯ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ ЯК ФОРМИ АКТИВНОГО ДОЗВІЛЛЯ ЛЮДИНИ	39

ПАНГЕЛОВ БОРИС, РУБАН ВЛАДИСЛАВ. ФОРМУВАННЯ АКТИВНОГО ДОЗВІЛЛЯ У СТАРОДАВНЬОМУ ЄГИПТІ.....	12
СЕЛІВЕРСТОВ СЕРГІЙ. ОГЛЯД РЕКРЕАЦІЙНОЇ СФЕРИ В УКРАЇНІ	44
УМИРИХІН ЄВГЕНІЙ. ЗАГАРТОВУВАННЯ ЯК СУЧАСНА ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ ТЕХНОЛОГІЯ	46
ЦИБАНЮК ОЛЕКСАНДРА, НІКОЛАЙЧУК ОЛЬГА. ОЗДОРОВЧА РУХОВА АКТИВНІСТЬ: РОЗВИТОК СУЧАСНОЇ ПОНЯТІЙНО-ТЕРМІНОЛОГІЧНОЇ ПЛАТФОРМИ – «ІНКЛЮЗИВНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»	48
ШИНКАР ТЕТЯНА, РУСНАК ОЛЕКСАНДР. СУТЬ ТА РОЛЬ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ЗБЕРЕЖЕННІ І ЗМІЦНЕННІ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ	50

РОЗДІЛ 2. ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ У СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

ІLYUTS ELIJAH. USE OF MODERN FITNESS TECHNOLOGIES FOR MATURE WOMEN	53
NICHOLAS NYCHPORUK. IMPROVEMENT OF PHYSICAL TRAINING MEANS OF TRX IN FOOTBALL PLAYERS	55
БАЛАЦЬКА ЛАРИСА, ЗОРІЙ ЯРОСЛАВ. ВПЛИВ ЗАСОБІВ СТЕП-АЕРОБІКИ НА ФІЗИЧНІ ПОКАЗНИКИ БАСКЕТБОЛІСТІВ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ ГРУПИ ПІДГОТОВКИ	56
БАШАВЕЦЬ НАТАЛІЯ, ГАЛЬЧИНСЬКА ЯНА. ОСОБЛИВОСТІ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДІВЧАТОК СЕКЦІЙНИХ ГРУП ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОГО ТА СПОРТИВНОГО ХАРАКТЕРУ	58
ВОРОНЦОВА ІРИНА, ГАРКУША ЕЛЬВІРА. ІННОВАЦІЇ У ФІТНЕС-ЗАНЯТТЯХ: ТРЕНУВАННЯ З ВИКОРИСТАННЯМ TRX-ПЕТЕЛЬ....	61
ГНЕСЬ НАТАЛІЯ, СТЕФАНЮК ВІКТОР. ТЕХНОЛОГІЯ ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ КАРАТЕ З МОЛОДШИМИ ШКОЛЯРАМИ В УМОВАХ ФІТНЕС КЛУБУ	62
ГОРЮК ПЕТРО, ДАНИЛЕНКО ОЛЕКСІЙ. ПСИХОЛОГІЧНЕ ВІДНОВЛЕННЯ У ЄДИНОБОРСТВАХ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЮ РУХОВОЮ АКТИВНІСТЮ	65
ГРИЩЕНКО ОЛЕКСАНДР, ПОЛОУС ВІКТОРІЯ. SKY JUMPING ЯК НОВИЙ ВИД ФІТНЕСУ	67
ЖОВТЕНКО ЄВГЕНІЙ, САДОВСЬКИЙ ОЛЕКСІЙ. ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАННЯ ЗА ПРОГРАМАМИ BODY PUMP	69
КАЛАШНІК ІЛЛЯ, БОГДАНОВСЬКА НАТАЛІЯ. ВПЛИВ КАЛЛАНЕТИКИ НА СТАТИЧНУ СИЛОВУ ВИТРИВАЛІСТЬ ПЛАВЦІВ ПІД ЧАС ПІДГОТОВКИ ДО ЗМАГАНЬ	71
КИСЕЛЬОВ ВАЛЕРІЙ. ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ВОЛЕЙБОЛУ У ПРОЦЕСІ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІВЧАТ-ПІДЛІТКІВ	74

КОШУРА АНДРІЙ, БАЙДЮК МИКОЛА. ВДОСКОНАЛЕННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ 7-9 РОКІВ НА СТАДІЇ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ ШЛЯХОМ ВПРОВАДЖЕННЯ В ТРЕНУВАЛЬНИЙ ПРОЦЕС ЕЛЕМЕНТІВ ФІТНЕС АЕРОБІКИ ..	75
НАКОНЕЧНИЙ ІГОР. ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ФІТНЕСУ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ З ПАНКРАТІОНУ ..	77
ОНІЩУК ЛАРИСА, ЦІПОВ'ЯЗ АНАТОЛІЙ. РУХЛИВА ГРА ЯК ЕЛЕМЕНТ СПОРТИВНИХ ІГОР ..	80
ПАВЛЮК ІРИНА. ГРА В ГОЛЬФ, ЯК ОДИН ВИДІВ РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ..	82
САЇН БОГДАН, МЕЛЕНЧУК ІРИНА. БАДМІНТОН ЯК ІГРОВИЙ ВИД ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ: ОСНОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ ТЕСТУВАННЯ ..	83
ФЕДОРЯК АНДРІЙ. ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЗАНЯТЬ СПОРТИВНИМИ ТАНЦЯМИ НА РОЗВИТОК ГНУЧКОСТІ У ДІВЧАТ 19-20 РОКІВ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ В ОЗДОРОВЧИХ ГРУПАХ ..	85
ЦИБА ЮРІЙ. ВИКОРИСТАННЯ ФІТНЕС-ВПРАВ СИЛОВОЇ СПРЯМОВАНOSTІ В УМОВАХ САМОІЗОЛЯЦІЇ З ОЗДОРОВЧОЮ МЕТОЮ ..	88
ЯЧНЮК ІРИНА, ГОРОДИНСЬКИЙ СЕРГІЙ. ПІШИЙ ТУРИЗМ ЯК РІЗНОВИД ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ..	89

РОЗДІЛ 3. ЗАСТОСУВАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

ALBU ADRIANA, ONOSE IONUȚ, ONOSE RALUCA MIHAELA, ABALAȘEI BEATRICE. PHYSICAL DEVELOPMENT AND TIME ALLOCATED TO PHYSICAL ACTIVITY IN A SAMPLE OF MIDDLE SCHOOLERS AND HIGH SCHOOL STUDENTS IN DOROHOI ..	92
АНДРЕЄВА ОЛЕНА, ГАКМАН АННА. ОСОБЛИВОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДЛЯ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ ..	93
БАЗИЛЕВИЧ НАТАЛІЯ, МАКСИМЕНКО СЕРГІЙ. ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТІСНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ІНТЕГРАТИВНИХ ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ ..	96
БАЛАШОВ ДМИТРО. СУЧАСНІ ЗАСОБИ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЯК ЗАСОБИ ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ ..	98

БАНАХ ВОЛОДИМИР. ВПЛИВ ЧИННОГО ЗМІСТУ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НА РОЗВИТОК РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ДІВЧАТ У РІЗНІ ПЕРІОДИ НАВЧАННЯ У ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ	100
БЕРМУДЕС ДІАНА. СПЕЦИФІКА МУЗИЧНО-РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ШКОЛЯРІВ	102
БИГАР ГАННА, ДМИТРУК ОЛЬГА. ВИКОРИСТАННЯ МАЛИХ ФОРМ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА УРОКАХ У ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ	103
БЛАГІЙ ВЛАДИСЛАВ, СТРИЖАК АРТЕМ. ВПЛИВ ЗАНЯТЬ SKY JUMPING НА ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ЖІНОК ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ	105
БЛИСТІВ ТАРАС, БИШЕВЕЦЬ НАТАЛІЯ. ОБҐРУНТУВАННЯ ЗМІСТУ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОГО СПРЯМУВАННЯ ЗІ СТАРШОКЛАСНИКАМИ	107
ВАСИЛЕНКО МАРИНА, БОТУЗОВА АННА. СКЕЛЕЛАЗІННЯ ЯК ЗАСІБ КОРЕКЦІЇ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ЧОЛОВІКІВ ЗРІЛОГО ВІКУ II ПЕРІОДУ	110
ВЛАСЕНКО АРТЕМ. ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ТА РОЗУМОВОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ	112
ГВОЗДЕЦЬКА СВІТЛАНА, ІВАХ РОМАН. СУЧАСНИЙ СТАН ОРГАНІЗАЦІЇ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ТУРИЗМУ В ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ШКОЛАХ	113
ГОЛОВАЧУК ВАЛЕНТИНА. ФІТНЕС – ПРОГРАМА BODY PUMP ЯК ОДИН ІЗ ВИДІВ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ТРЕНИНГУ ДЛЯ ЧОЛОВІКІВ ТА ЖІНОК	115
ГУСАК ВОЛОДИМИР. ДОСВІД ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ	117
ДЄДУХ МАРИНА, ВАЛЕНТИНА КРАСНОНОС. ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ІНТЕРЕСІВ ДО СПЕЦІАЛЬНО-ОРГАНІЗОВАНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ	120
ДУДІЦЬКА СВІТЛАНА, КОВАЧ ШАНДОР. ВПЛИВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА ПОКРАЩЕННЯ ЯКОСТІ ЖИТТЯ ТА РІВНЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ	121
ДУДКО МИХАЙЛО, ХРИПКО ІННА. ІГРОВИЙ СТРЕТЧІНГ ЯК ФОРМА СУЧАСНИХ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ	124
ЄРАКОВА ЛЮБОВ. ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ПІЛАТЕСОМ НА ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОГО ТА ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ЖІНОК ПІСЛЯ НАРОДЖЕННЯ ДИТИНИ	
ЄРЕМЕНКО НАТАЛІЯ, КОНОНЕНКО ОЛЕКСАНДРА. ОЦІНКА СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНАКІВ 15-17 РОКІВ, 3	126
	129

ЕКТОМОРФНИМ ТИПОМ ТІЛОБУДОВИ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ СИЛОВИМ ФІТНЕСОМ	
ЗАЙЦЕВА ЮЛІЯ. ЗАСТОСУВАННЯ ДИХАЛЬНОЇ ГІМНАСТИКИ ЯК СУЧАСНОЇ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ ТЕХНОЛОГІЇ.....	131
ЗУБЧЕНКО ЛЮДМИЛА. ВИКОРИСТАННЯ ФІТБОЛ-АЕРОБІКИ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ДОНЕЦЬКОГО ЮРИДИЧНОГО ІНСТИТУТУ МВС УКРАЇНИ	133
КИРИЧЕНКО ВІКТОРІЯ, КАВАЛЕРОВА КСЕНІЯ. ВИКОРИСТАННЯ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ З ДІТЬМИ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	135
КИСЕЛИЦЯ ОКСАНА, БОГДАНЮК ВАСИЛЬ. ДОСЛІДЖЕННЯ РІЗНОВИДІВ ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ	138
КОРНЄЄВА ВІКТОРІЯ, ЗЕНДИК ОЛЕНА. ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З АКВААЕРОБІКИ ТА ЇХ ВПЛИВ НА ОРГАНІЗМ ЖІНОК ПОХИЛОГО ВІКУ	140
ЛЕВІНСЬКА КСЕНІЯ, КОКАРЄВА ЮЛІЯ. ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНА РУХОВА АКТИВНІСТЬ У ЗНИЖЕННІ РИЗИКУ РОЗВИТКУ СЕРЦЕВО-СУДИННИХ ЗАХВОРЮВАНЬ ОСІБ ЗРІЛОГО ВІКУ	142
ЛОПАТКО ТЕТЯНА. ЗАСОБИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА ФІТНЕСУ ДЛЯ ПОПЕРЕДЖЕННЯ ШКІДЛИВИХ ЗВИЧОК У СТАРШИХ ШКОЛЯРІВ	144
МАКСИМЕНКО АЛІНА, ЗБАНОК КАТЕРИНА. РУХОВА АКТИВНІСТЬ У ПІДВИЩЕННІ РІВНЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ДІВЧАТ-ПІДЛІТКІВ З ДЕФІЦИТОМ МАСИ ТІЛА	146
МАКСИМЕНКО ЛЮДМИЛА. РЕКРЕАЦІЙНІ ЗАНЯТТЯ ДЛЯ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ 5-6 РОКІВ	148
МАНДЯ ПАВЛО. РУХОВА АКТИВНІСТЬ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	150
МЕДВІДЬ АНЖЕЛА, ГАДЖА СЕРГІЙ. ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЮНАКІВ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ СИЛОВИМ ФІТНЕСОМ	152
МЕДВІДЬ АНЖЕЛА, ТІВЕЛІК МАРИНА. СПЕЦИФІКА ВПЛИВУ РІЗНОВИДІВ ФІТНЕСУ НА ОРГАНІЗМ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ	154
МИЧКА ІВАН, ГВОЗДЬ СЕРГІЙ. РОЗВИТОК СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У СТУДЕНТОК ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ ФІТНЕСУ ..	156
МОРОЗ ОЛЕНА, ЄРЕМІЯ ЯНА. ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ОЗДОРОВЧИХ ТРЕНУВАНЬ НА СТЕП-ПЛАТФОРМІ ЖІНОК ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ	158
МОСЕЙЧУК ЮРІЙ, ІАСОВ МІНАІ RADU. РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧА ДІЯЛЬНІСТЬ ДІТЕЙ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ У ПОЗАУРОЧНИЙ ЧАС	160
НАГОРНА АНАСТАСІЯ. РЕГУЛЯЦІЯ МАСИ ТІЛА ЯК ОСНОВА	

МОТИВАЦІЇ ЖІНОК ДРУГОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ ДО ЗАНЯТЬ РУХОВОЮ АКТИВНІСТЮ	162
ОРЛИК ЯНА, ЦИБАНЮК ОЛЕКСАНДРА. ОРГАНІЗАЦІЯ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ МОЛОДІ В УМОВАХ КАРАНТИНУ	164
ПАЛІЧУК ЮРІЙ. ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ФІТНЕСУ	166
ПАЛЧУК НАЗАР, ЄДИНАК ГЕННАДІЙ. МОДЕЛЮВАННЯ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ПІДЛІТКІВ ПРИ РІЗНИХ ПАРАМЕТРАХ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ РЕКРЕАЦІЙНОГО ЗМІСТУ	168
ПАСІЧНИК ВІКТОРІЯ, МЕЛЬНИК ВІРА. ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОЗВИТКУ ПСИХОМОТОРНОЇ ФУНКЦІЇ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ З ВАДАМИ ПСИХОФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ТА ЇХ ОДНОЛІТКІВ З НОРМАТИВНИМ РОЗВИТКОМ...	170
ПАЦАЛЮК КОСТЯНТИН, МАЛЬЦЕВ ДМИТРО. СПЕЦИФІКА ОРГАНІЗАЦІЇ СІМЕЙНОГО ДОЗВІЛЛЯ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧО- РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ	172
ПЕРВУХІНА СВІТЛАНА. МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ЗАНЯТЬ АКВАФІТНЕСОМ ІЗ ЖІНКАМИ РІЗНОГО ВІКУ	174
ПІДГАЙНА ВІРА. ПРОГРАМУВАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ ДЛЯ ЮНАКІВ 16-17 РОКІВ	176
ПІШАК ОЛЬГА, РОМАНІВ ЛЮДМИЛА. ВПЛИВ ОЗДОРОВЧО- РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ	179
ПОЗМОГОВА НАТАЛІЯ РОЗРОБКА ФІТНЕС-ПРОГРАМИ ДЛЯ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ В УМОВАХ КАРАНТИННИХ ЗАХОДІВ ПРОТИДІЇ COVID-19	181
РИБАЛКО ЛІНА, КАМЕРІЛОВ ОЛЕГ. РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК УМОВА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ	183
РИМАР МИКОЛА, ПЕРМЯКОВ ОЛЕКСАНДР. ДОСЛІДЖЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ «ПОЛТАВСЬКА ПОЛІТЕХНІКА ІМЕНІ ЮРІЯ КОНДРАТЮКА»	185
СЛОБОЖАНІНОВ АНДРІЙ. МІСЦЕ ТУРИЗМУ У ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ СТУДЕНТІВ	187
СЛЮСАРЧУК ВІКТОР. ВПЛИВ ЧИННОГО ЗМІСТУ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НА РОЗВИТОК РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ДІВЧАТ – МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ ІЗ РІЗНИХ ВІЙСЬКОВИХ АКАДЕМІЙ	189
ФОМЕНКО ОЛЕНА, МОМОТ ЮЛІЯ. ЗАСТОСУВАННЯ СТЕП- АЕРОБІКИ ДЛЯ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ МОЛОДІ	191
ЧЕВЕРДА АНАСТАСІЯ. ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ СПОРТИВНИХ ТАНЦІВ В ПРОЦЕСІ РЕКРЕАЦІЙНО-	

ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ З ДІТЬМИ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ	192
ЧЕРЕВИЧНИЙ ВІКТОР. ОЗДОРОВЧІ ФІТНЕС ПРОГРАМИ ЯК ФАКТОР ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ШКОЛЯРІВ	194
ЧОРНА ТЕТЯНА. ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ ТА АКТИВНОГО ВІДПОЧИНКУ НА ПІДВИЩЕННЯ ПОТЕНЦІАЛУ РІВНЯ ЗДОРОВ'Я	196
ШЕВЧУК КРИСТИНА, КРУШЕЛЬНИЦЬКА МИРОСЛАВА. МОТИВАЦІЯ СТУДЕНТІВ ЗВО ДО ЗАНЯТЬ РУХОВОЮ АКТИВНІСТЮ	198
ШЕВЧУК КРИСТИНА, МАГІС ЕЛЬМІРА. РУХЛИВІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ	200
ШЕСТОБУЗ ОЛЬГА. ОРГАНІЗАЦІЯ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ У ГРУПІ ПРОДОВЖЕНОГО ДНЯ	202
ШИМАНСЬКИЙ ГЕННАДІЙ, ЄРМАКОВА АННА. ПОБУДОВА ФІТНЕС-ПРОГРАМ ЗІ СТЕП-АЕРОБІКИ ДЛЯ ЖІНОК ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ	205
ШКОЛА ОЛЕНА, ЗЕЙНАЛОВА КАМІЛА. ЗАСТОСУВАННЯ АКВАФІТНЕСУ ДЛЯ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ	206
ШОСТ МАКСИМ, ГУЛІНА ЛАРИСА. ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ПРОГРАМ ПІЛАТЕСУ ОЗДОРОВЧО РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ОСІБ ПОХИЛОГОВІКУ	209
ЮРЧИШИН ЮРІЙ, МИСІВ ВОЛОДИМИР. ШЛЯХИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДІ ДЛЯ ПОСИЛЕННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ОЗДОРОВЧОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ	211
ЯРМАК ОЛЕНА, ТРОФІМЕНКО ВІРА. ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ БАСКЕТБОЛУ В РЕКРЕАЦІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ БІЛОЦЕРКІВСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО АГРАРНОГО УНІВЕРСИТЕТУ	214
ЯЧНЮК ІРИНА, ЯЧНЮК ЮРІЙ. ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИЙ БІГ ЯК ЗАСІБ ОЗДОРОВЛЕННЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ	216
ЯЧНЮК МАКСИМ. ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ АКТИВНОГО ТУРИЗМУ В РЕКРЕАЦІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	218

РОЗДІЛ 4. ДОСВІД ТА ПЕРСПЕКТИВИ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ПРОГРАМАХ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ТА ЕРГОТЕРАПІЇ

ВІТОМСЬКИЙ ВОЛОДИМИР. ВПЛИВ ЗБІЛЬШЕННЯ ОБСЯГУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ТА ПРИСКОРЕННЯ МОБІЛІЗАЦІЇ КАРДІОХІРУРГІЧНИХ ПАЦІЄНТІВ НА ТРИВАЛІСТЬ ГОСПІТАЛІЗАЦІЇ	221
ГАУРЯК ОЛЕНА, ГНАТЧУК МАР'ЯНА. РУХЛИВІ ТА СПОРТИВНІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ ОЗДОРОВЧО- РЕКРЕАЦІЙНОЇ РОБОТИ ЗІ ШКОЛЯРАМИ З ВАДАМИ СЛУХУ	222
ДОЦЮК ЛІДІЯ. СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО КОРЕКЦІЇ РУХОВИХ ПОРУШЕНЬ ПРИ ІНСУЛЬТІ.....	224
КОЗІК НАТАЛІЯ, МЕТЕНЬКАНИЧ ВАЛЕРІЯ. ОЗДОРОВЧА РУХОВА АКТИВНІСТЬ У ФІЗИЧНІЙ ТЕРАПІЇ ПАЦІЄНТІВ ІЗ ГІПЕРТОНІЧНОЮ ХВОРОБОЮ II СТУПЕНЯ	226
КРАВЧЕНКО ТЕТЯНА, БОЛІЙ ОЛЕКСАНДР. ОСОБЛИВОСТІ АДАПТИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ З СЛАБОЧУЮЧИМИ	229
КУЛІНІЧ ТЕТЯНА. ОЗДОРОВЧИЙ ФІТНЕС – ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ РОЗВИТКУ СЕРЦЕВО-СУДИННИХ ЗАХВОРЮВАНЬ ЧОЛОВІКІВ ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ	231
ЛОГУШ ЛЕСЯ, ФЕДОРЕНКО АНДРІЙ. КІНЕЗІОЛОГІЧНЕ ТЕЙПУВАННЯ – ЯК НОВІТНІЙ МЕТОД ПІДТРИМАННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ	233
ПОЛИН КАТЕРИНА, БРАЖАНЮК АНДРІЙ. ВИКОРИСТАННЯ ПРЕСОТЕРАПІЇ ДЛЯ ВІДНОВЛЕННЯ СПОРТСМЕНІВ	235
РОМАНІВ ЛЮДМИЛА, ПІШАК ОЛЬГА. ОСОБЛИВОСТІ ВИКОНАННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ШКОЛЯРІВ ІЗ ЗАХВОРЮВАННЯМИ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ	237
РЯБКО АНГЕЛІНА, ГАЛАМАНЖУК ЛЕСЯ. ОСОБЛИВОСТІ ПЕДАГОГІЧНОГО ВПЛИВУ НА РОЗВИТОК РУХОВОЇ ФУНКЦІЇ ДОШКІЛЬНИКІВ ІЗ ЦЕРЕБРАЛЬНИМ ПАРАЛІЧЕМ ПІД ЧАС ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ	239
СТАРЕНЬКА ВІКТОРІЯ, ЄДИНАК ГЕННАДІЙ. ОРГАНІЗАЦІЙНІ ТА МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ ІЗ ВАДАМИ ЗОРУ	241
ТІТАРЕНКО ОЛЕКСАНДР, ЄДИНАК ГЕННАДІЙ. ОСОБЛИВОСТІ ПІЗНАВАЛЬНИХ ПРОЦЕСІВ ДІТЕЙ ІЗ ЦЕРЕБРАЛЬНИМ ПАРАЛІЧЕМ	243
ТИМЧИШИН ІННА, ГАЛАМАНЖУК ЛЕСЯ. КОРЕКЦІЯ МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНИХ ПОРУШЕНЬ У ДОШКІЛЬНИКІВ ІЗ ЦЕРЕБРАЛЬНИМ ПАРАЛІЧЕМ ПІД ЧАС ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ.	244
ТОЛОК ВІКТОР, БРАЖАНЮК АНДРІЙ. ВИКОРИСТАННЯ ПРОТОКОЛУ ТАБАТА У ФІЗИЧНІЙ ТЕРАПІЇ	246

ФЕДОРЕНКО СЕРГІЙ. ДИНАМІКА ОБМЕЖЕНЬ У ТРУДОВІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПІД ВПЛИВОМ ЗАСОБІВ АМБУЛАТОРНОЇ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ПАЦІЄНТІВ З ОРТОПЕДИЧНИМИ ПОРУШЕННЯМИ ЗАЛЕЖНО ВІД ПСИХОТИПУ	248
ЧЕБАН ВАСИЛЬ, ЧЕБАН ЛАРИСА. ВИКОРИСТАННЯ НЕЙРОБІКИ ЯК РЕАБІЛІТАЦІЙНОЇ ТЕХНОЛОГІЇ У ПАЦІЄНТІВ СТАРШИХ ВІКОВИХ КАТЕГОРІЙ ІЗ КОГНІТИВНИМИ ПОРУШЕННЯМИ	250

РОЗДІЛ 5. АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ ІЗ ФІТНЕСУ ТА РЕКРЕАЦІЇ У СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ

БОБРЕНКО СВІТЛАНА, ПАНТАК ГЛАФІРА. ОСОБЛИВОСТІ ХАРЧУВАННЯ СТУДЕНТІВ 19-20 РОКІВ НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ КАФЕДРИ ЗДОРОВ'Я, ФІТНЕСУ ТА РЕКРЕАЦІЇ	254
ВАНЮК ДАР'Я. АКТУАЛЬНІСТЬ ТА ПРОБЛЕМИ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ ІЗ ФІТНЕСУ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ	256
ГРЕСЬ МАРИНА, ПРИМАСЮК ВІКТОРІЯ. ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ КРОСФІТУ У ПРОГРАМАХ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ПРАВООХОРОННОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	258
МОЛДАВАН АНДРІЙ. УМОВИ ФОРМУВАННЯ ПІДПРИЄМНИЦЬКОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ СФЕРИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ	260
ПАЛІЧУК ЮРІЙ, МАРТИНІВ ОЛЕГ. РОЗВИТОК ІНТЕРЕСУ ДО ВПРОВАДЖЕННЯ ТЕХНОЛОГІЙ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ	262
ПАЛІЧУК ЮРІЙ, ШУКАТКА ОКСАНА. ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ВПРОВАДЖЕННЯ ТЕХНОЛОГІЙ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ	263
СИЧОВ ДМИТРО, ЖЕЛТОБОРОВОДА МАРИНА. ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ТАЙ-БО В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ З ФІТНЕСУ	264
УСЕНКО ДАР'Я. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ПІДХОДИ ДО ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОГО СТАНДАРТУ ФІТНЕС-КОНСУЛЬТАНТА	266
НАШІ АВТОРИ	269

1. Гакман А. (2017) Фітнес-клуб як форма активізації життєвої позиції літньої людини. *Спортивний вісник Придніпров'я: науково-практичний журнал*. № 3. С. 25–30.
2. Гакман А.В. Балацька Л.В., Лясота Т.І. (2016). Вплив рекреаційно-оздоровчої діяльності на уповільнення старіння організму. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. С. 91–8.
3. Гакман А.В. (2017). Особливості управління рекреаційно-оздоровчої діяльності людей похилого віку в умовах фітнес-клубу. Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей X Міжнародної конференції, травня 24–25. Київ. С. 241.
4. Aurora Martínez-Vidal, Aurora Prada Martínez, María Del Pino Díaz Pereira, María José Martínez-Patiño (2011). Effect of a combined program of physical activity and intellectual activity in the cognitive functioning of the elderly. *Journal Of Human Sport & Exercise*. Volume 6, Issue 2. P. 462-473

РОЗВИТОК СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У СТУДЕНТОК ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ ФІТНЕСУ

Мичка Іван

кандидат педагогічних наук,
старший викладач кафедри фізичного виховання та спортивного
вдосконалення

Житомирського державного університету імені Івана Франка

Гвоздь Сергій

викладач кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення
Житомирського державного університету імені Івана Франка

Вступ. Розвиток фізичних якостей сприяє підвищенню фізичної підготовленості студенток. Важливе місце у цьому процесі відводиться саме розвитку силових якостей. Разом з тим, рівень силової підготовленості не тільки відображає розвиток рухових якостей, але є однією з головних і найбільш помітних ознак фізичного вдосконалення. Одним із відносно молодих видів фізичних вправ, що ефективно розвивають силові якості та на сьогоднішній день набирають великої популярності у студентському середовищі, є фітнес. Враховуючи високу популярність фітнесу серед дівчат, виникає потреба у вивченні його впливу на розвиток силових якостей студенток [1; 2; 3].

Мета – дослідити вплив засобів фітнесу на рівень розвитку силових якостей студенток закладів вищої освіти.

Методи дослідження. У дослідженні використовувалися такі методи: теоретичні, емпіричні, педагогічний експеримент та методи математичної обробки статистичних даних.

Результати. Педагогічний експеримент проводився в Житомирському державному університеті імені Івана Франка, у якому взяло участь 26 студенток I курсу університету, які методом опитування виявили бажання займатися фітнесом. Контрольну групу склали 28 студенток, які займалися за загальноприйнятою системою фізичного виховання.

Результати оцінки розвитку силових якостей студенток експериментальної та контрольної груп представлені в таблиці 1. Як видно з представлених матеріалів, за період експерименту кількість студенток ЕГ, що мали високий рівень розвитку силових якостей, збільшилася на 25,0 %. Так, якщо до впровадження методики розвитку силових якостей таких студенток було 10,7 %, то після експерименту їх кількість становила 35,7 %.

Отримані результати дослідження у КГ свідчать про те, що кількість студенток, що мали високий рівень розвитку силових якостей, збільшилася лише на 3,0 %. Упровадження розробленої методики забезпечило збільшення кількості студенток ЕГ, які мали середній рівень розвитку силових якостей. Так, якщо до впровадження розробленої методики таких студенток було 32,1 %, то після експерименту їх кількість становила 46,4 %. Варто відмітити той факт, що у студенток КГ також відбувся приріст за даним рівнем, проте також складає 3 %. Отримані результати дослідження свідчать також про те, що за період експерименту кількість студентів КГ, що мали низький рівень розвитку силових якостей зменшилася на 5,8 %. В той час, кількість студенток із низьким рівнем розвитку силових якостей зменшилася на 39,0 %. Так, якщо до впровадження засобів фітнесу таких студенток було 57,2 %, то після експерименту їх кількість становила 17,8 %.

Таблиця 1

Оцінювання рівня розвитку силових якостей студенток експериментальної та контрольної груп упродовж педагогічного формульального експерименту

Рівень силових якостей	Експериментальна група				Контрольна група			
	До експерименту		Після експерименту		До експерименту		Після експерименту	
	осіб	%	осіб	%	осіб	%	осіб	%
Високий	3	10,7	10	35,7	4	11,7	5	14,7
Середній	9	32,1	13	46,4	12	35,2	13	38,2
Низький	17	57,2	5	17,8	18	52,9	16	47,1

Висновок. Узагальнюючи результати дослідження змін розвитку силових якостей за період педагогічного експерименту відмітимо, що студентки експериментальної групи переважають студенток контрольної групи по результатах показаних в силових тестах, що свідчить про ефективність впровадження засобів фітнесу в освітній процес фізичного виховання.

Список використаних джерел:

1. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів : монографія. Житомир : Рута, 2009. 593 с.

2. Мичка І. В. Формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до занять з пауерліфтингу в освітньому процесі з фізичного виховання. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15: науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2018. Вип. 5 (98). С. 121–124.

3. Мичка І. В. Методика розвитку силових якостей у студентів вищих навчальних закладів засобами пауерліфтингу : автореф. дис. канд. пед. наук : 13.00.02. Київ. нац. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2019. 21 с.

ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ОЗДОРОВЧИХ ТРЕНУВАНЬ НА СТЕП-ПЛАТФОРМІ ЖІНОК ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ

Мороз Олена,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичної культури та основ здоров'я

Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

Єремія Яна,

асистент кафедри фізичної культури та основ здоров'я

Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

Вступ. У сучасних умовах, молоді жінки першого періоду зрілого віку, як ніколи раніше, намагаються приділити увагу своєму зовнішньому вигляду і здоров'ю. Саме тому заняття фізичною культурою стали частиною іміджу сучасної молодої людини. На зміну монотонним фізичними вправам прийшли нові способи підтримки спортивної форми - фітнес-клуби з тренажерними залами, басейнами, залами аеробіки, розвиваються сучасні форми оздоровчо-кондиційної спрямованості - ритмічна гімнастика, шейпінг, аеробіка, йога тощо, а також стали популярними ряд нових спортивних захоплень - ролики, скейтбординг, стрітбол і т.д [3].

Вивчивши літературу з фізичної підготовленості жінок першого періоду зрілого віку, ми виявили, що жінки даного віку виявляють більшу цікавість до одного з найпопулярнішого напрямку аеробіки, а саме - степ-аеробіки, яка є ефективним засобом покращення показників фізичної підготовленості [5].

Основу змісту занять із степ-аеробіки складає набір базових кроків, бігу та стрибків, які виконують на спеціальній степ-платформі та без неї [1]. На заняттях степ-аеробікою кожна жінка може підвищити рівень своєї фізичної підготовленості, здобути та вдосконалити вміння і навички, поліпшити показники сили, витривалості, гнучкості, координації, покращити психологічний настрій, що необхідний як і під час спеціальних занять, так і в повсякденному житті [2]. Заняття степ - аеробікою допомагають в необхідний момент мобілізувати всі свої сили, а стандартні рухи виконувати з